市民カレンダー　1月

【医】:休日当番医
【犬猫】:犬・猫の相談日(引取日)

日	内容	日	内容
1(日)	【医】大栃診療所(☎58−2410) 秦山公園子どもの広場休園日	6(金)	身体障害者相談　プラザ八王子(10:00～12:00)
2(月)	【医】楠瀬医院(☎53−4922)	7(土)	
3(火)	【医】坂本内科(☎53−2417)	8(日)	【医】佐野内科ﾘﾊﾋﾞﾘﾃｰｼｮﾝｸﾘﾆｯｸ(☎53−3031)
4(水)	市役所仕事始め	9(月)	【医】八井田医院耳鼻咽喉科(☎52−2533)
5(木)		10(火)	人権相談　プラザ八王子(10:00～15:00) 【犬猫】 中央東福祉保健所(8:30～9:30) 香美市役所香北支所(8:30～9:30) 育児相談　奥物部ふれあいプラザ(13:30～15:00)

ヘルスメイトのおすすめレシピ

簡単！クリスマスケーキ No.２１

◆◆ 材料 ◆◆　１本分

ロールケーキ（市販）　１本
生クリーム　1/2カップ
砂糖　大さじ２
キウイ　１個
黄桃（缶）　２枚
パイン（缶）　１枚
ﾏｰﾌﾞﾙﾁｮｺ、ｺｰﾝﾌﾚｰｸ　適量

一人分の栄養価
エネルギー　248Kcal
たんぱく質　24.９ｇ
カルシウム　30mｇ
塩分　0.６ｇ

◆◆ 作り方 ◆◆
① ボールに生クリームと砂糖を入れ、泡だて器でホイップクリームを作る。
② ロールケーキに①のクリームを均等にぬる。
③ 果物は適当な大きさに切り、盛り付けマーブルチョコを散らす。
④ ロールケーキの側面にコーンフレークをつけ、できあがり。

一口メモ
クリスマスに市販のロールケーキで簡単ケーキはいかがでしょうか？
家族や仲間で楽しくデコレーション、世界にひとつのケーキは味わいも格別です。

市民カレンダー　12月

【医】:休日当番医
【犬猫】:犬・猫の相談日(引取日)

日	内容
11(日)	【医】たにむら産婦人科(☎53－2600)
12(月)	人権相談　プラザ八王子(10:00～15:00)
13(火)	人権相談　保健福祉センター香北(10:00～15:00)
14(水)	育児相談　プラザ八王子(9:30～11:30)
15(木)	行政相談　奥物部ふれあいプラザ(10:00～15:00) 人権相談　奥物部ふれあいプラザ(10:00～15:00) こころの健康相談　中央東福祉保健所(13:30～16:30) ※要予約:申込は前日までに、中央東福祉保健所 健康障害課(☎53－3173)へ
16(金)	
17(土)	
18(日)	【医】村上内科循環器科(☎52－0111)
19(月)	【犬猫】 中央東福祉保健所(8:30～9:30) 香美市役所香北支所(8:30～9:30) 香美市役所物部支所(8:30～9:30)
20(火)	ぷちカフェ・アトリエ(喫茶コーナー) プラザ八王子(10:00～14:30)
21(水)	秦山公園子どもの広場休園日 育児相談　子育てセンターぴらふ(10:00～11:30)
22(木)	法律相談　プラザ八王子(13:00～16:30) ※要予約:申込は、市社協(☎53-2551)へ
23(金)	【医】香長中央病院(☎53－5155)
24(土)	
25(日)	【医】同仁病院(☎53－3155)
26(月)	行政相談　香美市基幹集落センター(10:00～15:00)
27(火)	
28(水)	市役所仕事納め
29(木)	【医】宇賀外科循環器科(☎53－2101)
30(金)	【医】香北病院(☎59－2251)
31(土)	【医】田所胃腸科内科(☎53－2775)

納期のお知らせ

納期限＝１２月２６日(月)

税目	期別
市県民税	第4期
国民健康保険税	第6期
介護保険料	第6期
後期高齢者医療保険料	第6期

年末年始のごみ収集について

12月31日(土)から1月3日(火)の4日間すべてのごみ収集をお休みします。犬猫等が食い散らかすおそれがありますので、ステーションに出さないようにご協力をお願いします。代替日は、広報香美今月号の19ページに掲載しています。

献血の日程が一部変更になりました

先月号の市民カレンダーでお知らせした12月9日(金)の**献血**の日程が次のとおり変更になりましたのでお知らせします。

12月9日(金)
土佐山田地方合同庁舎(9:30～10:30)
JA土佐香美土佐山田支所(12:00～14:00)
中央東福祉保健所(14:30～16:00)

粗大ごみ収集日

12月は18日(日)、19日(月) の2日間です。

※粗大ごみの持ち込みは、市立一般廃棄物処理場(日・月曜日とも)および香北町永野粗大ごみ仮置場(日曜日のみ)へ。
時間は、**9:30～12:00、13:00～16:00** です。